

学校給食の実施に当たりましては、文部科学省の通知を受け新型コロナウイルス感染防止のため、本市として給食時に配膳しやすい献立としています。通常よりエネルギー・たんぱく質等の栄養価が低くなっておりませんが、感染を防止するための対応となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

学校給食課
令和2年度



9月の予定献立表

立川市立第六小学校

日 曜	バ ン 乳	給食回数 20回	給食目標・・・食後の過ごし方を考えよう			※こんだてメモ		
			こんだてめい	ざいりょうのはたらき				
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)			
1	火	○	ごはん さばのねぎみそやき なまあげのチリソースに ※シャインマスカット	こめ ★ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★さば ★みそ ★ぶたにく ★なまあげ	ねぎ にんじん ★もやし たまねぎ きくらげ しょうが にんにく シャインマスカット	※シャインマスカットは、 皮ごと食べられる、ぶ どうです。立川でも栽 培されていて、この時 期しか食べることがで きません。	
2	水	ソフト フランス	○	ポテトグラタン むぎいりやさいスープ	★パン あぶら ★バター じゃがいも ★こむぎこ むぎ	★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★なまクリーム ★ウインナー ★チーズ ★とりにく	たまねぎ パセリ キャベツ かぶ マッシュルーム にんじん ほうれんそう	
3	木	○	チャプチェどん もずくのスープ	こめ はるさめ さとう ★ごまあぶら あぶら ★ごま でんぶん	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★たまご ★ぎゅうにく ★ぶたにく ★とりにく もず	たまねぎ チンゲンサイ ピーマン しょうが にんにく きくらげ ねぎ にんじん さやえんどう	70周年キョウワター ヒーロー	
4	金	○	ごもくおこわ ちくわのいそあげ ちくげんに みかん	こめ もちこめ さとう ★こむぎこ あぶら さといも	★ぎゅうにゅう ★たまご ★えび ★あぶらあげ ちくわ ★とりにく あおのり	しめじ にんじん れんこん ★えだまめ だいこん たけのこ ごぼう しいたけ さやえんどう こんにやく みかん		
7	月	○	なすとトマトのスパゲッティ コールスローサラダ ももゼリー	★スパゲッティ ★ごま ★バター あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく	なす にんじん たまねぎ セロリ にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、とうもろこし ★もも		
8	火	○	きんぴらごはん あまえびのからあげ まめとんじる	こめ さといも ★ごまあぶら さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ぶたにく★みそ ★えび ★だいたい ★とうふ ★さばおし	ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ こんにやく		
9	水	ハイン	○	※きつかわし かいせんどうふ	★パン もちこめ でんぶん あぶら ★ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう ほたて ★うずらたまご ★とりにく ★ぶたにく ★とうふ	しいたけ ねぎ しょうが たけのこ にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ エリンギ	
10	木	○	カレーうどん ※にあい あべかわいも	★うどん でんぶん さつまいも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく かまぼこ ★あぶらあげ ★きなこ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん ねぎ しいたけ しらたき		
11	金	ジョ ア	○	コーンピラフ ポテトオムレツ キャベツのクリームスープ	こめ ★こむぎこ ★バター あぶら じゃがいも さとう	★ジョ ★ぎゅうにゅう ★ハム ★たまご ★とりにく	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト ズッキーニ、キャベツ、とうもろこし	※にあいは、茨城県の郷 土料理で煮物のなかに 酢をいれます。
14	月	○	ごはん さんまのかばやき とうがんとみそしる シューアイス	こめ さんま でんぶん あぶら さとう ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★さんま ★とうふ ★たまご ★みそ さつまあげ ★チーズ ★なまクリーム	たまねぎ とうがんと こまつな にんじん しいたけ		
15	火	ホット ドック	○	いもとツナのトマトに はなやさいのサラダ	★パン じゃがいも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ まぐる ささげ ★ウインナー ★ベーコン	たまねぎ トマト にんじん エリンギ パセリ にんにく、とうもろこし キャベツ、プロッコリー、カリフラワー	
16	水	○	ジャージャーめん トマトイリサンラタン ※シャインマスカット	★ちゅうかめん あぶら でんぶん ★ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう ほたて ★ぶたにく ★みそ ★たまご ★とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが えのき きくらげ トマト、とうもろこし、シャインマスカット		
17	木	○	ハヤシライス せんざりやさいのスープ シークワーサーゼリー	こめ あぶら ★バター じゃがいも ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ほたて ★ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく、しょうが、キャベツ ほうれんそう シークワーサー		
18	金	○	こうやどろふのそぼろごはん さかなのあまからソースかけ もやしとコーンのあえもの	こめ むぎこ でんぶん ★こむぎこ あぶら ★ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★こおりどうふ ★とりにく メルルーサ	にんじん しいたけ ねぎ しょうが こねぎ ★もやし ほうれんそう、とうもろこし		
23	水	たらこ トースト	○	きのこクリームパスタ まめとやさいのスープに	★パン ★スパゲッティ ★バター マヨネーズ じゃがいも あぶら	★ヨーグルト たらこ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ベーコン ささげ	パセリ しいたけ マッシュルーム えのき にんじん ★えだまめ かぶ たまねぎ セロリ	
24	木	○	とうふカレーどん ちゅうかたまごスープ みかん	こめ あぶら でんぶん さとう はるさめ	★ぎゅうにゅう ★みそ ★ぶたにく ★とりにく ★たまご ★とうふ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きくらげ にんじん ねぎ こまつな みかん		
25	金	○	ゆかりじゃこごはん いかフライ ぶたにくとやさいのみそに	こめ ★ごまあぶら ★こむぎこ あぶら ★パンこ さとう	★ぎゅうにゅう ★なまあげ ★ぶたにく ★みそ ちりめんじゃこ ★いか	にんにく しょうが しそ にんじん だいこん ごぼう こんにやく さやいんげん		
28	月	セサミ	○	ハンバーグ アルファベットスープ きよほうゼリー	★パン あぶら ★ごま ★パンこ さとう でんぶん ★パスタ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ぎゅうにく ★ベーコン	たまねぎ ピーマン とうもろこし、キャベツ、にんじん セロリ、パセリ、きよほう	
29	火	○	※ナシゴレン にぎすのからあげ フルーツポンチ	こめ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう にぎす ★とりにく ★えび	にんにく ピーマン たまねぎ マッシュルーム みかん ★もも ★りんご いちご	※ナシゴレンは、インドネ シアの焼きめし料理で す。 ※ポテトドックは、蒸した じゃが芋に、衣をつけて 揚げます。	
30	水	○	チャンポンめん ※ポテトドック いかときゅうりのサラダ	★スパゲッティ あぶら ★ごまあぶら じゃがいも ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう★スパゲッティ ★ぶたにく★とうにゅう たこ ★えび なた ★いか	★もやし にんじん たまねぎ キャベツ なら、とうもろこし にんにく しょうが きゅうり		



※9日は「重陽(ちようよう)の節句」とい、古代中国では那気をはらう菊を用いて祝う習わしがありました。菊花蒸しはひき肉にカレー粉で色をつけたもち米をのせて蒸します。

今月の立川産

- ・なす
- ・しいたけ
- ・トマト
- ・ねぎ
- ・シャインマスカット

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	622kcal	摂取エネルギー全体の16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の13~20%

<保護者の皆様へ>
立川市では、食物アレルギーのある児童について、学校給食における食物アレルギー対応を行っています。食物アレルギーがある場合は、学校へお申し出ください。アレルギー事故を未然に防ぐため、立川市の学校給食では「ピーナッツ・くるみ・アーモンド・カシューナッツ」は使用しません。ただし、加工品の場合、原材料に使用されていなくても、同一工場内で、ナッツ類を使用した製品を製造していることがあります。

※★印はアレルギー物質を含んだ食品です。今まで食べたことのない食品がある場合は、ご注意ください。
※柑橘類(オレンジ)のアレルギー表示については、ネーブルオレンジ・ハレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。
※材料の都合により献立が変更になることもあります。